Information destinée aux parents

Guide de préparation de biberons de lait en poudre

HUG
Hôpitaux Universitaires de Genève

Contenu du livret

Sommaire

1. Méthodes de stérilisation et accessoires 4

2. Préparation d'un biberon pour chaque repas 6

3. Préparation de biberons de lait en poudre pour 24h 8

4. Pour en savoir plus 12

Impressum

Réalisation Candice Pabiot et Rachel Rémy, infirmières spécialisées, service du développement et de la croissance

Collaboration Jocelyne Bonnet, spécialiste clinique, service d'obstétrique
Bérangère Pierret, sage-femme enseignante, service d'obstétrique
Elsie Vitry, sage-femme consultante en allaitement

Remerciements Mireille Jelidi-Rossi, infirmière responsable d'unité, et Myrtha Martinet, service du développement et de la croissance, pour leurs conseils

Validation par Pre Petra Hüppi, service du développement et de la croissance
Pr Dominique Belli, département de l'enfant et de l'adolescent

Financement Département de l'enfant et de l'adolescent, pour les frais d'impression

Ce guide complète l'information qui vous a été donnée par les infirmières et les sages-femmes lors de votre séjour à l'hôpital. Il reprend les recommandations formulées par la Société suisse de pédiatrie.

Il décrit les différentes méthodes de stérilisation et les étapes de la préparation d'un biberon.

Nous restons à disposition pour toute question et vous souhaitons du plaisir avec votre enfant.

Au fil de vos visites, le pédiatre surveillera l'évolution de son poids et vous conseillera pour adapter son alimentation.

A la sortie de l'hôpital

Votre enfant est alimenté avec du lait .....

Il boit ..... biberons de ..... ml/jour.

Il prend du vidé3®: 4 gouttes par jour.

Autres informations sur son alimentation:.....

.....

.....

.....

La stérilisation à froid

1. Plongez les biberons dans l'eau chaude savonneuse. Brossez-les pour éliminer toute trace de lait.

2. Frottez l'intérieur des tétines pour enlever toute trace de lait.

3. Rincer biberons et tétines à l'eau chaude.

4. Remplissez un bac en plastique avec de l'eau froide. Ajoutez une pastille stérilisante et attendez sa dissolution complète (pour la dilution, suivez les indications inscrites sur l'emballage).

5. Mettez les biberons, les tétines, le fouet et le couteau en plastique dans la solution stérilisante. Veillez à ce que les biberons se remplissent et que l'ensemble du matériel soit immergé.

6. Assurez-vous que l'eau recouvre tous les accessoires. Laissez-les baigner dans la solution pendant le temps indiqué sur l'emballage du produit stérilisant.

Autres méthodes de stérilisation

A. **Stérilisation à chaud** : faites bouillir les biberons et les accessoires pendant 10 minutes dans une casserole recouverte d'un couvercle ; inconvénient : les tétines peuvent se désagréger.

B. **Stérilisation dans le lave-vaisselle** : programme «normal». pour les biberons et les accessoires, sauf les tétines : stérilisez-les dans une solution stérilisante à froid ou en les faisant bouillir.

La stérilisation des biberons et accessoires est nécessaire jusqu'à l'âge de 3 mois

Préparation d’un biberon pour chaque repas

1. Après lavage des mains au savon

Sur une surface propre, disposez la boîte de lait, le chauffe-biberon, le couteau, le biberon et la tétine.

2. L'eau d'abord

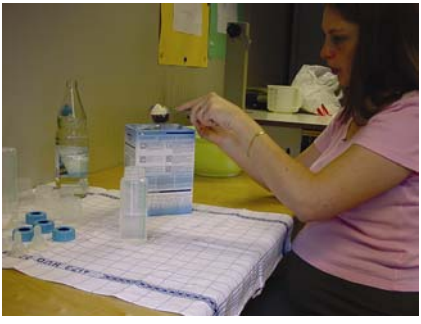
Versez la quantité nécessaire d'eau bouillie (ébullition pendant 10 minutes) ou d’eau minérale (adaptée pour la préparation des biberons) dans le biberon.

3. Tiédir pour mieux diluer

La poudre de lait se dilue mieux dans de l’eau tiède.

4. La bonne mesure, pas plus

Certaines boîtes de lait ont une butée qui permet d'égaliser la mesurette de poudre. Si ce n'est pas le cas, utilisez le dos d’un couteau.



5. Opération dilution

Versez la poudre de lait dans l'eau tiédie. Pour la dilution, suivez les dosages indiqués par le fabricant ou par votre pédiatre.

6. Un bon tour de vis

Pour assurer une bonne étanchéité, vissez correctement ensemble, la tétine et le cache-tétine.

7. De droite à gauche et vice-versa

Roulez le biberon entre les paumes de vos mains, horizontalement et non verticalement, pour éviter que des grumeaux de lait viennent se bloquer dans la tétine.

8. Vérifiez toujours la température

Le bon test : versez une goutte de lait sur l'intérieur de votre poignet, zone de peau particulièrement sensible. Cette vérification est indispensable. N'utilisez pas le four à micro-ondes : risque de brûlures !

Préparation de biberons de lait en poudre pour 24h

1. Faites bouillir de l'eau pendant 10 mn, laissez-la tiédir ou utilisez de l'eau minérale adaptée à la préparation des biberons.

2. Lavez-vous les mains.

3. Sortez les accessoires de la solution stérilisante. Videz-les. Ne les rincez pas.

4. En suivant le mode d'emploi du lait, versez dans le récipient doseur le volume d'eau bouillie requis selon le poids, l'âge du bébé et le nombre de biberons que vous préparez.

5. Remplissez le nombre voulu de mesurettes de poudre de lait. Pour qu'elles soient rases, égalisez avec la lame d'un couteau.

6. Versez-les dans le récipient doseur.

7. Remuez la préparation avec un fouet stérilisé pour que la poudre se dissolve bien dans l'eau.

8. Remplissez les biberons de la quantité de lait nécessaire pour chaque tétée. Ne rajoutez jamais un supplément de poudre de lait.

Préparation de biberons de lait en poudre pour 24h

9. Vissez les tétines avec les cache-tétines.

10. Mettez les biberons immédiatement dans le réfrigérateur, sur le rayon supérieur et contre la paroi postérieure. Les biberons ne doivent pas être stockés dans la porte du réfrigérateur.

11. Peu avant un repas, sortez un biberon du réfrigérateur et faites-le chauffer quelques minutes dans un récipient rempli d'eau chaude (environ 37°C).
Avant emploi, n'oubliez pas de vérifier à nouveau la température.

Si vous préparez les biberons à l'avance, il est indispensable de stériliser les biberons et les tétines (même après 3 mois), de garder les biberons préparés au réfrigérateur et de sortir le biberon juste au moment du repas.

Conseils à suivre - Récapitulatif

- Lavez-vous toujours les mains avant de préparer ou de donner le biberon
- Suivez scrupuleusement la méthode de stérilisation indiquée
- Stérilisez tous les objets dont vous aurez besoin
- Respectez les proportions de lait conseillées
- Dès que le lait est prêt, mettez-le au réfrigérateur, jamais dans une bouteille thermos (qui activerait la prolifération des bactéries)
- Conservez les biberons préparés au réfrigérateur, placez-les contre la paroi postérieure et sur le rayon supérieur
- Donnez le biberon dès que vous l'aurez fait réchauffer
- Jetez le lait qui peut rester dans le biberon après la tétée.

Pour en savoir plus

Bibliographie

Vous trouverez les informations utiles concernant la conservation du lait maternel dans la brochure HUG intitulée *Comment conserver le lait maternel à domicile ? Conseils pratiques*

Recommandations pour l'alimentation des nourrissons, société suisse de pédiatrie, 2008.

Notes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....